Если вы нашли этот ежедневник, верните его, пожалуйста:

.....

.....

.....

в этом году я ОБЯЗАТЕЛЬНО:	цена моего обещания
Начну	
Закончу	
Откажусь	
Брошу	
Заведу привычку	
Поеду	
Попробую	
Посмотрю	
Прочту	
Схожу на концерт	
Познакомлюсь	
Рискну	
Куплю	

в этом году я ОБЯЗАТЕЛЬНО:	цена моего обещания

– Здравствуйте. Хочу записаться на фитнес.
– Обещание по случаю Нового года?
– Да...
– У нас есть однодневный абонемент с четырьмя селфи!

Главная цель этого года:

Отмечаю дни, в которые делаю шаги для её достижения:

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

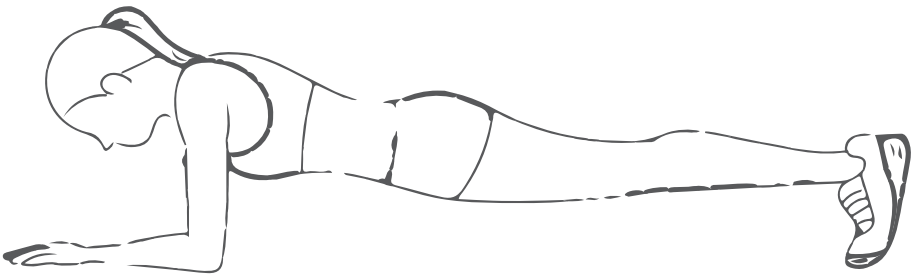
Краткое пособие для начинающих:
НАЧНИТЕ!

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.

Челлендж на месяц:

ДЕРЖУ ПЛАНКУ!



1	20 секунд	17	2 минуты
2	20 секунд	18	2,5 минуты
3	30 секунд	19	Отдых
4	30 секунд	20	2,5 минуты
5	40 секунд	21	2,5 минуты
6	Отдых	22	3 минуты
7	45 секунд	23	3 минуты
8	45 секунд	24	3,5 минуты
9	1 минута	25	3,5 минуты
10	1 минута	26	Отдых
11	1 минута	27	4 минуты
12	1,5 минуты	28	4 минуты
13	Отдых	29	4,5 минуты
14	1,5 минуты	30	5 минут
15	1,5 минуты	31	Кто молодец? Я молодец!
16	2 минуты		

Личный челлендж:

1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	31
16	

Неделя 1

Пн.	Вт.	Ср.

✓

Чт.	Пт.	Сб.
		Вс.

Неделя 2

Пн.	Вт.	Ср.

✓

Чт.	Пт.	Сб.
		Вс.

Неделя 3

Пн.	Вт.	Ср.

✓

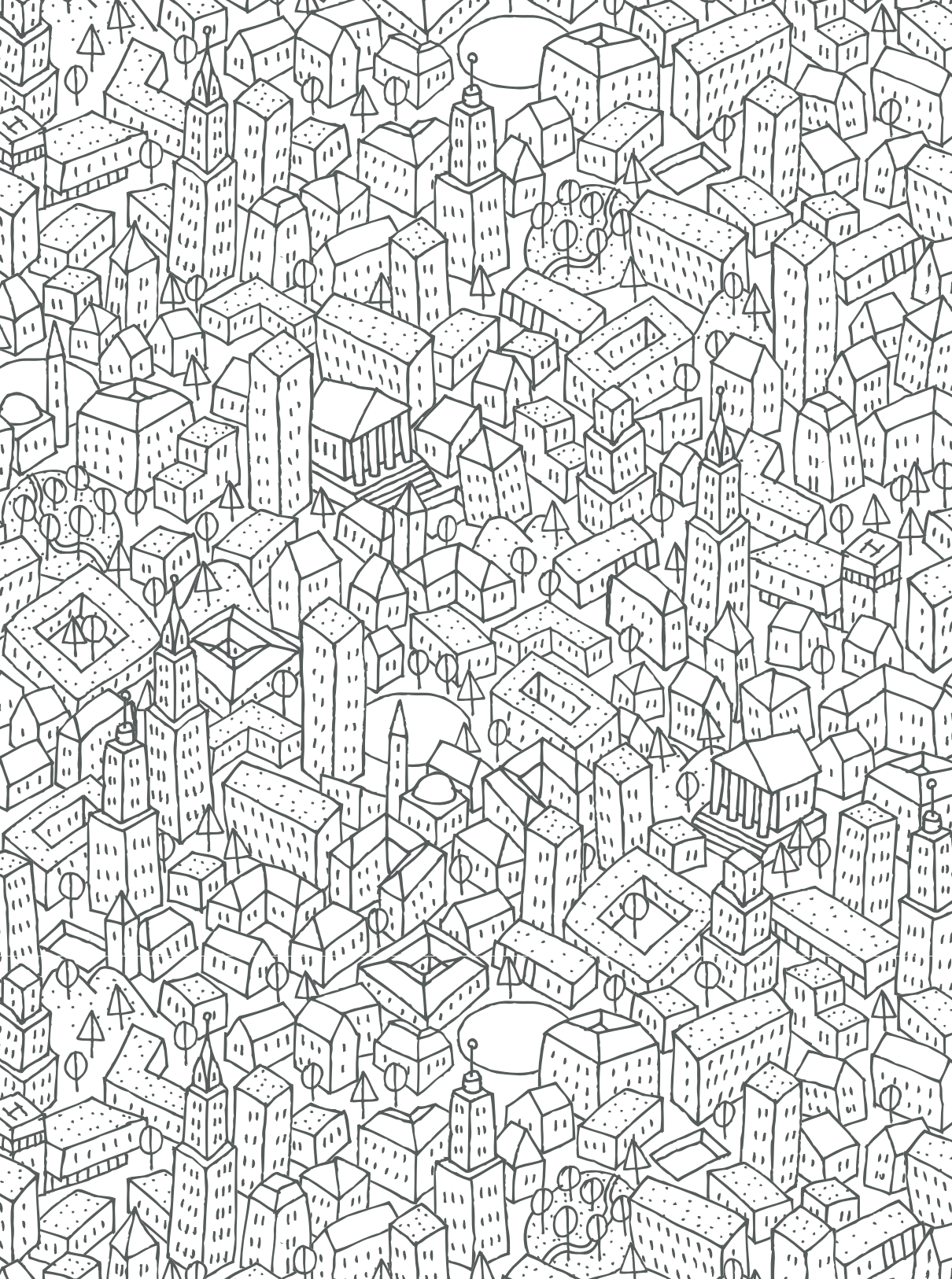
Чт.	Пт.	Сб.
		Вс.

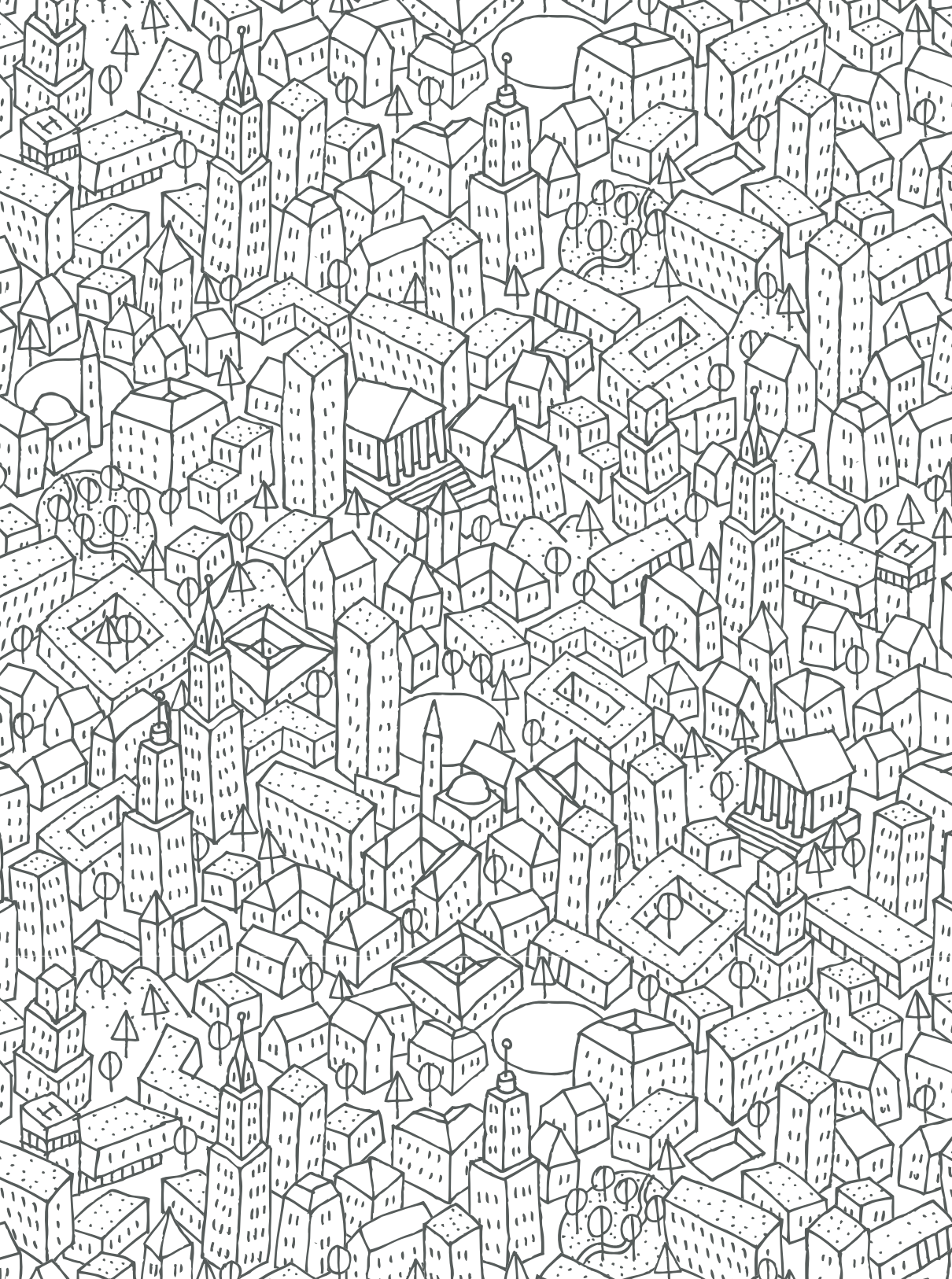
– Почему ты за собой не следишь?
– А я себя ни в чем не подозреваю.

Неделя 4

Пн.	Вт.	Ср.

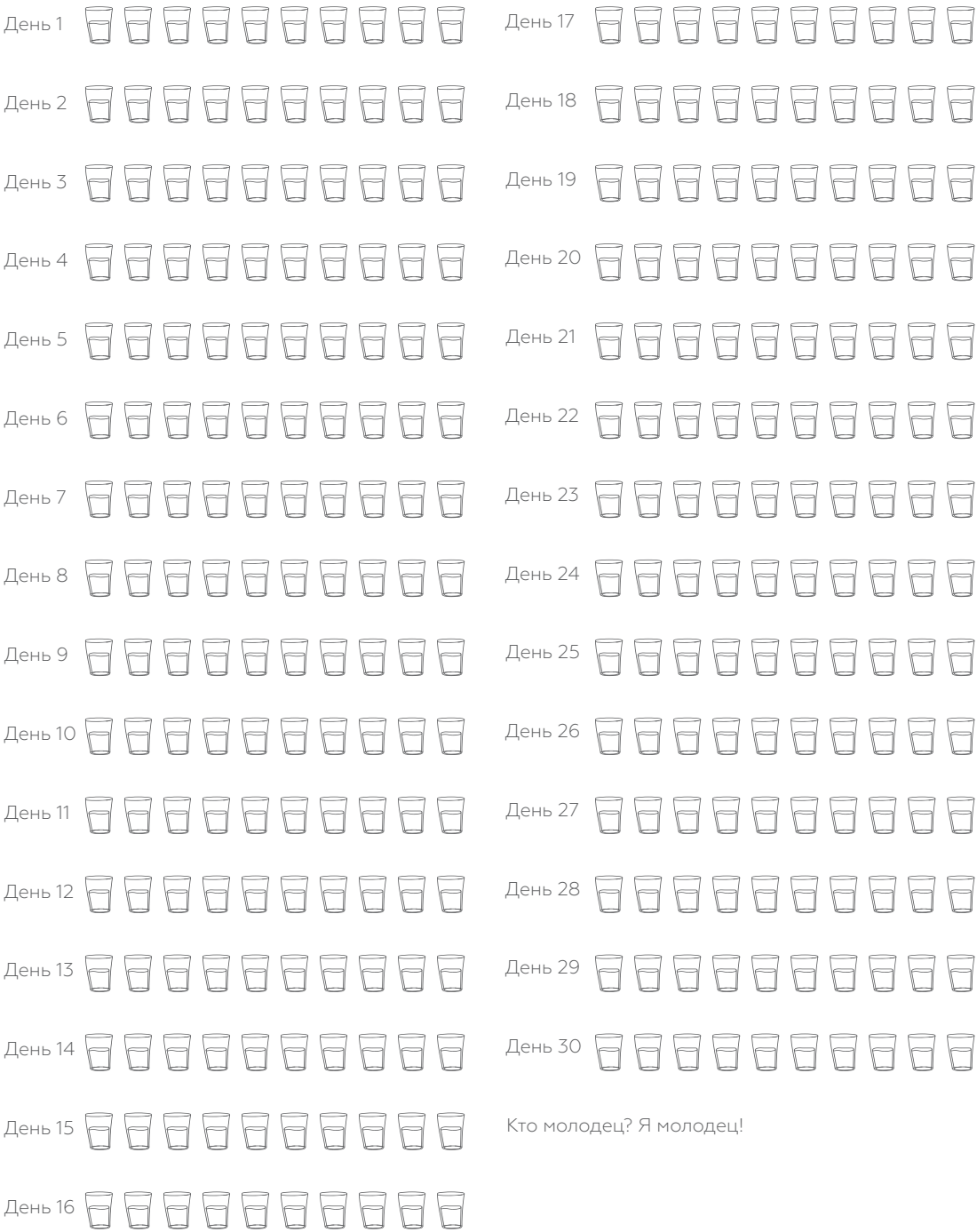
Чт.	Пт.	Сб.
		Вс.





Челлендж на месяц:

ПЬЮ ВОДУ!



Кто молодец? Я молодец!